

PROGETTO EDUCATIVO

Yoga in Classe per la scuola primaria

Alla cortese attenzione del coordinatore di plesso e del Dirigente Scolastico

Oggetto

Formazione Insegnanti Yoga in Classe in Partnership con l'Ass.Senza Zaino per una Scuola Comunità

Destinatari

Insegnanti della scuola primaria

Presentazione

La Scuola di Formazione insegnanti Yoga in Classe è la prima scuola online in Italia di Yoga per studenti progettata esclusivamente per la didattica della scuola primaria.

Il Metodo Yoga in Classe è stato ideato dall'ing. **Gian Pietro Scuccato**, esperto formatore con più di 6000 ore di docenza nelle soft skills e 20 anni di esperienza nello Yoga. Ad oggi Yoga in Classe è praticato da più di 10.000 studenti in tutta Italia.

Cos'è Yoga in Classe

Yoga in Classe è un metodo **semplice e pratico** che insegna ai bambini come migliorare la **qualità dei loro pensieri**, la **qualità dei loro comportamenti** e **gestire efficacemente le emozioni** (intelligenza emotiva) che sappiamo essere un nodo cruciale per la crescita armonica degli studenti.

Il Metodo risulta utile per **ridurre il livello di stress** degli insegnanti perché fornisce loro molte **strategie pratiche** per trovare **per tirare fuori il meglio** anche negli studenti più oppositivi e provocatori.

Obiettivi del corso

Il corso fornisce alle insegnanti **strumenti educativi efficaci** per educare gli studenti ai più alti **valori universali**.

Il Metodo Yoga in Classe è un percorso **estremamente efficace** nell'insegnare agli studenti come vivere (da un punto di vista pratico) i **valori universali** che li guideranno per tutta la vita nel magico mondo del **miglioramento continuo**.

Gli obiettivi del corso sono quelli di migliorare negli studenti:

- **Concentrazione**
- **Calma**
- **Consapevolezza**
- **Autodisciplina**

Yoga in Classe. Certificazione Green Belt

Si propone alla vostra cortese attenzione la prima opzione formativa chiamata **certificazione green belt** che accompagna gli insegnanti a padroneggiare il **Metodo Yoga in Classe** per ottenere importanti risultati educativi comprovati come:

1. Il miglioramento del livello di concentrazione e attenzione dei bambini
2. Aumento dell'**automotivazione** in tutto ciò che si fa (studio, sport, ecc..)
3. Dare ai bambini dei metodi pratici per **migliorare la loro condizione fisiologica** e poterla migliorare in termini di **rilassamento** e stato di **benessere interiore**
4. Educare i bambini al principio del **miglioramento continuo**

La formazione è interamente **asincrona** (ma su richiesta è possibile erogarla anche in presenza) con servizio di **tutoraggio** da parte diretta dell'ing. Gian Pietro Scuccato. Il materiale Yoga in Classe è scaricabile dagli insegnanti e condivisibile tramite classroom con gli studenti.

La formazione viene proposta in modalità **learning by doing** e vengono forniti molti **smart tutorial** dove i bambini apprendono direttamente dalla LIM assieme all'insegnante.

Yoga in Classe non richiede agli insegnanti alcuna esperienza (e/o conoscenza) pregressa nello Yoga.

Le 6 proposte educative Yoga in Classe

1. **Le storie educative.** Le storie della volpe Arjuna educano gli studenti ai più alti valori universali. Le storie YIC sono il cuore del programma perché attorno ad esse ruotano tutti gli altri esercizi.
2. **I mantra per la didattica.** I mantra servono per "allenare" gli studenti a mantenere specifici comportamenti potenzianti per la didattica (e la vita quotidiana).
3. **Five Steps Yoga.** Il programma Five Steps ha una durata di 10 minuti al giorno e accompagna i bambini da una condizione di agitazione ad una condizione di perfetto rilassamento ideale per innalzare il livello di attenzione dei bambini prima di una lezione.
4. **Esercizi di integrazione.** Servono per integrare lo Yoga nella didattica e nella vita di tutti i giorni che significa per le insegnanti avere bambini che si migliorano giorno dopo giorno nelle competenze trasversali.
5. **Esercizi di concentrazione.** Servono per aiutare gli studenti a sperimentare in modo divertente elevati stati di concentrazione nel qui ed ora e riportare gli stessi livelli di concentrazione nella didattica.
6. **Il Diario dello Yogi.** Serve per aumentare il livello di consapevolezza degli studenti sul percorso interiore che stanno facendo.

Il percorso Yoga in Classe si propone dunque come un **percorso di crescita personale** studiato per gli studenti ma altrettanto valido per le insegnanti al fine di gestire il loro stress lavoro correlato ed essere più motivate nell'insegnamento.

Elenco del materiale asincrono accessibile dalla piattaforma E-Learning della Scuola

1. Metodo Yoga in Classe: Guida pratica per l'insegnante di (corso base)
2. Come educare ai Valori con il dibattito educativo
3. Five Steps Yoga: La guida definitiva + A3 Planner Five Steps + Audioplanner per lim
4. Esercizio Full immersion: Come allenare i tuoi studenti alla concentrazione
5. Il Diario di Bordo: strategie di osservazione per il miglioramento continuo
6. Le Storie della volpe Arjuna per educare alla concentrazione
7. Audio storia della Volpe Arjuna per educare all'osservazione
8. Sequenza Five Steps sulla concentrazione con Audio guidato Mp3
9. Sequenza Five Steps sull'osservazione con Audio guidato Mp3
10. Esercizio di integrazione dello Yoga: Esercizio sul risveglio dei talenti (sull'osservazione)
11. Gioco di concentrazione: le parole magiche
12. Training di consapevolezza: le Exit Cards
13. Training Full immersion
14. Tecnica dell'O.M. (Om è un acronimo da non confondere con il mantra sanscrito "OM")
15. Educare alla concentrazione parte1
16. Come presentare il programma ai genitori
17. Video Storia Illustrata sulla concentrazione
18. Video Storia illustrata sull'osservazione
19. Esercizio di integrazione sull'osservazione
20. Audio storia del Valore dell'indagine
21. Audio storia del Valore della disciplina
22. Esercizi di integrazione dello Yoga nella didattica per l'indagine
23. Gioco di concentrazione sui numeri
24. Esercizi di integrazione dello Yoge nella didattica per la disciplina
25. Video Smart Tutorial Five Steps sull'indagine
26. Esercizio #1 di integrazione dello Yoga sull'indagine
27. Esercizio #2 di integrazione dello Yoga sull'indagine
28. Video Bonus: registrazione dell'incontro a sorpresa con i bambini
29. Strategie pratiche di educazione alla disciplina
30. Esercizi per lo sviluppo della consapevolezza nella pratica del Five Steps
31. Video Smart Tutorial Five Steps sulla disciplina
32. Esercizio di integrazione dello Yoga per la disciplina

Video Interviste degli insegnanti Yoga in Classe

Crediamo che la reputazione dei propri corsi si costruisca solamente con risultati concreti. Di seguito il link per ascoltare alcune testimonianze di insegnanti che hanno già concluso il percorso Yoga in Classe: [Clicca qui](#)

Modalità di formazione

La formazione è asincrona con servizio di **affiancamento e tutoraggio per un totale di 25 ore di aggiornamento**.

Oltre a questo, gli insegnanti possono partecipare a **3 incontri di coaching all'anno** dove potranno chiarire dubbi e avere supporto direttamente da Gian Pietro.

Riconoscimento del corso

Il corso Yoga in Classe è riconosciuto dal **Ministero dell'Istruzione e del Merito** tramite la partnership con l'Associazione Senza Zaino per una Scuola comunità che si occuperà dell'erogazione del corso su **Piattaforma Sofia** e conseguente rilascio degli attestati.

La calendarizzazione degli interventi formativi viene fatta con la coordinatrice responsabile.

Struttura del corso Yoga in Classe

Il Metodo Yoga in Classe prevede 3 certificazioni di competenza che sono:

- **Green belt – 25 ore di aggiornamento**
- **Yellow belt – 25 ore di aggiornamento**
- **Black belt – 50 ore di aggiornamento**

Le certificazioni approfondiscono temi diversi dello Yoga applicato alla didattica e delle Life Skills. Con la prima certificazione Green Belt, si può accedere ad un percorso completo che lavora sui seguenti Valori:

1. **Concentrazione:** la capacità del bambino a rimanere focalizzato per più tempo su una attività specifica rendendosi insensibile a qualsiasi fonte di disturbo sia interna che esterna
2. **Osservazione:** La capacità del bambino di imparare osservando la realtà, i punti di forza dei suoi compagni e non per ultimo imparare dai suoi errori
3. **Indagine:** La capacità del bambino di attuare dei collegamenti di causa ed effetto tra i suoi comportamenti e la risposta dell'ambiente circostante in modo da poter rimodulare il suo atteggiamento al fine di ottenere migliori risultati
4. **Autodisciplina:** La capacità di prendersi un impegno e di portarlo avanti nel tempo

Costi

Per maggiori informazioni sui corsi erogati ai **singoli insegnanti** si consiglia di visitare la seguente pagina ([Link](#)), mentre per maggiori informazioni sui **percorsi di formazione di istituto** si consiglia di scrivere una email a: info@yogainclasse.com

Cordiali Saluti
Ing. Gian Pietro Scuccato
Responsabile della Scuola di Formazione Insegnanti Yoga in Classe

